

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



【料理名】 たけはらっこ汁

【コメント】

給食では、「日本の伝統食を子どもたちに伝えていきたい」との思いで、和食の献立を多く入れています。「まごは(わ)やさしい」食品は、伝統食の頭文字を組み合わせたものです。

たけはらっこ汁は、ちりめんじゃこを入れた汁物です。
カルシウムもとれて一石二鳥です。

たけはらっこ汁

作ってみませんか！？

食 品 名	分量(4人分)	作 り 方
油あげ	1/2枚	① 煮干しでだしをとる。
とうふ	1/4丁	② 油あげは油抜きをしてせん切り、とうふは角切りにする。
じゃがいも	1/2個	③ じゃがいもは半月切り、たまねぎはせん切りにんじんはいちょう切りにする。
たまねぎ	1/2個	④ ねぎは小口切りにする。
にんじん	50g	⑤ だし汁にちりめんを入れる。
カットわかめ	3g	煮えにくい材料から順に入れ煮る。
ねぎ	2本	材料が煮えたら、みそ、ねぎを入れて
中みそ	大さじ2	仕上げる。
ちりめん	10g	
だし用煮干し	20g	
水	3カップ	

